



**Samen sterk:
Ontdek het
groepsaanbod van
CAW De Kempen**

Voorjaar '25

CAW

maakt sterker

Ook in het voorjaar van 2025 biedt CAW De Kempen een reeks infoavonden, laagdrempelige psycho-educatieve groepen en uitgebreidere groepsbegeleidingen aan rond psychisch welzijn. Iedereen kan bij ons terecht. Bij twijfel, zoeken we samen naar een gepast aanbod.

Onze thema's variëren van omgaan met stress of hevige emoties, hoogsensitiviteit, het stellen van grenzen en nog veel meer.

Ontdek het hele aanbod in deze brochure. We verwelkomen je graag in een van onze groepen!

Warme groeten,
het CAW-team

Verantwoordelijke uitgever:

CAW De Kempen VZW
BE 0464222895
RPR Antwerpen: Turnhout
Hofkwartier 23
2200 Herentals

Inhoudsopgave

Inleiding	02
1. Zelfzorggroepen	04
• Mol	
• Turnhout	
• Herentals	
2. Begeleidingsgroepen	06
ACT-groep Herentals, Turnhout, Geel	
Kracht in Jezelf-groep Herentals, Geel	
Van last naar kansen Herentals	
Omgaan met hevige emoties Herentals	
Mindspring	
Timeout	
3. Ondersteuningsgroepen	
Online aanbod	16
Inzicht in narcisme	
Hoogsensitiviteit	
Stress in balans	
Live aanbod	20
Perfectionisme • Herentals	
Lopend stilstaan bij jezelf • Herentals	
Groep	24
Hoe omgaan met de verslaving van mijn kind • Herentals	
Omgaan met verlies en rouw • Herentals	
Omgaan met stress in verbinding met de natuur • Geel	
Van isolement naar verbinding • Turnhout	
Grip op heftige emoties • Mol	
Infoavonden • tieners in huis	
Infoavonden • wandelsessie voor ouders met tieners	
Infoavonden • voor ouders met kinderen 6-12 jaar	
Veerkrachtig ouderschap na scheiding • Mol	

1. Zelfzorggroepen

Mol • Turnhout • Herentals

Voor wie?

Voor iedereen die het mentaal moeilijk heeft en snel op zoek is naar tools om beter om te gaan met de dagelijkse zorgen en uitdagingen.

Voorbeelden

- *Ik merk dat ik me de laatste tijd door de dagen moet sleuren. Ik ben precies mezelf niet meer.*
- *Ik weet dat ik te weinig voor mezelf zorg, maar vind het moeilijk om hier verandering in te brengen.*
- *Ik voel me eenzaam en mis echte contacten met mensen.*

Wat?

De zelfzorggroep bestaat uit 6 bijeenkomsten rond mentaal, sociaal, emotioneel en lichamelijk zorgen voor jezelf.

Volgende thema's komen aan bod

- **Sessie 1:** Slapen en voeding
- **Sessie 2:** Bewegen en ontspannen
- **Sessie 3:** Piekeren
- **Sessie 4:** Innerlijke rust
- **Sessie 5:** Sociale contacten
- **Sessie 6:** Bewust in de natuur (wandelen + oefeningen) *NIEUW*

Tijdens deze begeleiding geven we handvatten zodat jij weet wat te doen bij overmatig piekeren, hoe

je rustpunten vindt in de druk die je constant ervaart en hoe je leert luisteren naar je eigen lichaam.

Je kan binnen de twee weken instappen in een zelfzorggroep in Turnhout, Mol of Herentals. De groepen zijn klein en laten je toe om op je eigen tempo deel te nemen.

Hoe?

De zelfzorggroep focust op psycho-educatie en het delen van ervaringen met een beperkt aantal andere deelnemers. Je krijgt na elke sessie een opdracht waarmee je thuis aan de slag kan gaan (niet verplicht).

Je kan op elk moment inspringen. Je hoeft dus niet bij sessie 1 te starten en je hoeft ook niet alle sessies te volgen. Naast jouw deelname aan de groep, kan je ook voor een individueel gesprek terecht bij een begeleider die extra ondersteuning biedt.

Tijdens deze begeleiding geven we handvatten zodat jij weet wat te doen bij overmatig piekeren, hoe je rustpunten vindt in de druk die je constant ervaart en hoe je leert luisteren naar je eigen lichaam.

Waar en wanneer?

CAW Turnhout

Stationstraat 80, 2300 Turnhout

Op donderdagnamiddag van 13u tot 15u

- 06/02 - slapen en voeding
- 20/02 - bewegen en ontspannen
- 06/03 - piekeren
- 20/03 - innerlijke rust
- 03/04 - sociale contacten
- 24/04 - bewust in de natuur (wandelen)
- 08/05 - slapen en voeding
- 22/05 - bewegen en ontspannen
- 05/06 - piekeren
- 19/06 - innerlijke rust
- 03/07 - sociale contacten
- 10/07 - bewust in de natuur (wandelen)

NIEUW

NIEUW

CAW Mol

Markt 62, 2400 Mol

Op donderdagvoormiddag van 10u tot 12u

- 13/02 - innerlijke rust
- 27/02 - sociale contacten
- 13/03 - slapen en voeding
- 27/03 - bewegen en ontspannen
- 10/04 - piekeren
- 24/04 - bewust in de natuur (wandelen)
- 08/05 - innerlijke rust
- 22/05 - sociale contacten
- 05/06 - slapen en voeding
- 19/06 - bewegen en ontspannen
- 03/07 - piekeren
- 17/07 - bewust in de natuur (wandelen)

NIEUW

NIEUW

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Op maandagavond van 18u30 tot 20u30

- 03/02 - innerlijke rust
- 17/02 - sociale contacten
- 03/03 - slapen en voeding
- 17/03 - bewegen en ontspannen



- 31/03 - piekeren
- 28/04 - bewust in de natuur (wandelen) NIEUW
- 12/05 - innerlijke rust
- 26/05 - sociale contacten
- 23/06 - slapen en voeding
- 07/07 - piekeren
- 14/07 - bewust in de natuur (wandelen) NIEUW

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hieronder en **vul het formulier in**, stuur een **e-mail naar groepsbegeleiding@cawdekempem.be** met vermelding van je naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres of bel ons op het nummer **0800 13 500**. Dit aanbod is gratis.

Je kan rechtstreeks instappen in een groep.



2. Begeleidingsgroepen

ACT-groep Herentals • Turnhout • Mol

Voor wie?

Voor iedereen die wil werken aan het verhogen van veerkracht en het leren omgaan met stress, piekeren en negatieve gedachten om zo zijn levenskwaliteit te verhogen.

Voorbeelden

- *Voor mij is het glas altijd halfleeg. Ik denk steeds aan alles wat kan mislopen en dit maakt me doodmoe.*
- *Ik sta elke dag met spanning op en ga er mee slapen. Het is alsof ik nooit echt tot rust kan komen.*
- *Ik vind het moeilijk om voor mezelf uit te maken wat ik echt belangrijk vind of wat anderen belangrijk vinden voor mij.*

Wat?

ACT staat voor *Acceptance and Commitment Therapy*. Dit is een vorm van gedragstherapie die je helpt omgaan met persoonlijke moeilijkheden waar je steeds op vastloopt. Tijdens de acht groepssessies leer je niet alleen omgaan met vervelende gevoelens en afstand nemen van moeilijke gedachten, maar ook om op een andere manier naar jezelf te kijken en je aandacht te richten op het hier en nu.

In groep sta je stil bij wat jij echt belangrijk en waardevol vindt in het leven en hoe hiernaar te handelen.

Hoe?

Gedurende 8 weken krijg je naast kennis over hoe onze hersenen, emoties en ons lichaam werken, ook aandachtgerichte oefeningen en mindfulness. Er wordt gebruikgemaakt van metaforen, ervaringsoefeningen en humor. Je krijgt na elke sessie een opdracht waarmee je thuis aan de slag kan. We stimuleren ook het inschakelen van steunfiguren tijdens het traject. Je dient aan alle sessies deel te nemen. Je start en eindigt dus in dezelfde groep.

Naast jouw deelname aan de groep, kan je ook voor een individueel gesprek bij een begeleider terecht die extra ondersteuning biedt.

kan je ook voor een individueel gesprek terecht bij een begeleider die extra ondersteuning biedt.

Naast jouw deelname aan de groep, kan je ook ook individueel bij een traject-begeleider terecht die extra ondersteuning biedt.

Waar en wanneer?

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op maandagnamiddag van 13u30 tot 16u

Data

10/03	07/04
17/03	28/04
24/03	05/05
31/03	12/05

CAW Turnhout

Stationstraat 80, 2300 Turnhout

Telkens op dinsdagvoormiddag van 10u tot 12u30

Data

11/02	11/03
18/02	18/03
25/02	25/03
04/03	01/04

CAW Mol

Markt 62, 2400 Mol

Telkens op maandagvoormiddag van 10u tot 12u30

Data

28/04	26/05
05/05	02/06
12/05	16/06
19/05	23/06



Inschrijven?

Scan de **QR-code** hiernaast en **vul het formulier in**, stuur een **e-mail naar groepsbegeleiding@cawdekempen.be** (naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres) of bel ons op het nummer **0800 13 500**. Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt een begeleider contact met je op om het volgende te bespreken:

- Kennismaking met de lesgever
- Je verwachtingen
- Informatie over de inhoud en werkwijze van de sessies

Na de 8 sessies wordt een moment voorzien om even terug te kijken op het traject. De begeleider verzorgt ook het afrondingsgesprek.

Kracht in jezelf

Turnhout • Herentals

Voor wie?

Voor iedereen die assertiever en sterker wil worden. Voor wie nee zeggen moeilijk is en op een sterkere en evenwaardige manier contact wil maken met anderen.

Voorbeelden

- *Ik zet mezelf vaak op de tweede plaats en heb dan spijt dat ik niet durf te zeggen wat ik echt wil.*
- *Ik twijfel of ik wel goed genoeg ben voor anderen en krijg hierdoor vlug sombere gedachten.*

Wat?

'Kracht in jezelf' is een begeleidingsgroep waarin je voor jezelf leert opkomen op een assertieve manier. Deze zesdelige reeks is een boost voor je zelfvertrouwen, sociale relaties en daadkracht.

Hoe?

Tijdens de zes sessies komen volgende vragen en uitdagingen aan bod

- Vragen kunnen en durven stellen
- Wat heb ik nodig om me veilig te voelen?
- Nee leren zeggen en iets durven weigeren
- Oefenen in lichaamstaal
- Zelfbeeld/lichaamsbewustzijn: Wie ben ik? Hoe kijk ik naar mezelf? Hoe kijken anderen naar mij?
- Opkomen voor jezelf
- Ik-boodschappen geven
- Omgaan met kritiek en complimenten
- Leren samenwerken en omgaan met conflicten
- Vlot sociale contacten aangaan.

Zowel ervaringsgerichte als creatieve methodieken komen aan bod. Verder is er ook aandacht voor terugkoppeling naar de alledaagse leefsituatie.

Na elke sessie krijg je een opdracht waarmee je thuis aan de slag kan. We stimuleren ook het inschakelen van steunfiguren tijdens het traject. Naast jouw deelname aan de groep, kan je ook voor een individueel gesprek bij een begeleider terecht die extra ondersteuning biedt.



Waar en wanneer?

CAW Turnhout

Stationstraat 80, 2300 Turnhout

Telkens op maandagavond van 18u30 tot 21u

Data

12/05	16/06
19/05	23/06
02/06	30/06

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op dinsdagvoormiddag van 10u tot 12u30

Data

08/04	29/04
15/04	06/05
22/04	13/05



Inschrijven?

Scan de **QR-code** hiernaast en **vul het formulier in**, stuur een **e-mail naar groepsbegeleiding@cawdekempen.be** (naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres) of bel ons op het nummer **0800 13 500**. Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt een begeleider contact met je op om het volgende te bespreken:

- Kennismaking met de lesgever
- Je verwachtingen
- Informatie over de inhoud en werkwijze van de sessies

Na de 6 sessies wordt een moment voorzien om even terug te kijken op het traject. De begeleider verzorgt ook het afrondingsgesprek.

Van last naar kansen

Stap voor stap naar een plan van aanpak • Herentals

Voor wie?

Voor iedereen die heel concreet wil werken rond hetgeen hij/zij wenst te bereiken en bereid is actief aan de slag te gaan, stappen te zetten en uitdagingen aan te gaan.

Voorbeelden

- *Ik overweeg al een tijdje om van job te veranderen.*
- *Ik zit wat vast maar weet niet goed hoe ik hieraan moet beginnen.*
- *Ik ben heel vaak moe en ga vaak over mijn grenzen.*
- *Ik zou graag een nieuwe manier vinden om mijn dag in te delen.*

Wat?

Iedereen heeft weleens last van iets of iemand maar soms is de last zo groot dat dit ervoor zorgt dat je het leven dat je wil leiden, niet kan leiden.

In deze groep krijgt elke deelnemer de kans om zijn/haar probleem in kaart te brengen en een individueel plan van aanpak te maken. We doen dit door na te denken over wat jij belangrijk vindt en graag wenst, jouw persoonlijke sterktes en mogelijkheden in de verf te zetten en kleine, haalbare stapjes te plannen en te zetten.

Volgende elementen komen aan bod

Sessie 1: Wat wil je wel in plaats van het probleem/uitdaging dat je ervaart?

Sessie 2: Hoe is je leven anders als dit probleem/uitdaging is opgelost?

Sessie 3: Welke stappen kan je zetten? Welke vaardigheden heb je nodig?

Sessie 4: Welke krachten kan je inzetten & oefenen vaardigheden

Sessie 5: Opmaken plan voor jezelf & oefenen vaardigheden

Sessie 6: Hoe ver sta je? Wat heb je nog nodig?



Hoe?

Dit is een ervaringsgerichte begeleidingsgroep. We werken samen rond wat jij wil bereiken. Elke deelnemer maakt een plan van aanpak in functie van het gewenste resultaat.

In elke sessie starten we met een focusoefening. In groep oefenen we een aantal vaardigheden die nodig zijn om te bereiken wat je verlangt. Het is belangrijk om thuis verder aan de slag te gaan met hetgeen we in deze sessies bespreken.



Waar en wanneer?

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op een donderdagvoormiddag van 10u tot 12u30

Data

20/03	24/04
27/03	08/05
03/04	15/05



Inschrijven?

Scan de **QR-code** hierboven en **vul het formulier in**, stuur een **e-mail naar groepsbegeleiding@cawdekempem.be** (naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres) of bel ons op het nummer **0800 13 500**. Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt een begeleider contact met je op om het volgende te bespreken:

- Kennismaking met de lesgever
- Je verwachtingen
- Informatie over de inhoud en werkwijze van de sessies

Na de 6 sessies wordt een moment voorzien om even terug te kijken op het traject. De begeleider verzorgt ook het afrondingsgesprek.

Omgaan met hevige emoties

Herentals

Voor wie?

Voor iedereen die soms overspoeld wordt door hevige emoties zoals woede of verdriet en op een bewuste manier wil leren omgaan met deze emoties.

Voorbeelden

- *Soms word ik heel kwaad door iets kleins*
- *Als mijn partner nog maar naar een andere man kijkt, overvalt me een gevoel van jaloezie dat ik niet kan bedwingen. We maken hier heel veel ruzie over.*

Wat?

Dit is een rechtstreeks toegankelijke groep van 6 sessies waarin je de balans en het rustpunt in jezelf leert vinden. We leren hoe je kan omgaan met heftige emoties én hoe je kan ageren of bewust handelen in plaats van reageren (onbewust).

“Een evenwichtskunstenaar, zo’n type dat met een stok op een koord loopt, is niet in balans, hij houdt zichzelf in balans. En hoe doet hij dat?

Door afwisselend naar de ene en de andere kant over te hellen.

‘In balans zijn’ bestaat niet – of slechts heel kortstondig.

Jezelf in balans houden wel.

Je rustpunt vinden in jezelf steeds weer, telkens opnieuw.”

Hoe?

Deze groep is een psycho-educatief, laagdrempelig en ervaringsgericht programma dat je meer emotionele balans en innerlijke rust leert ervaren.

Aan de hand van oefeningen reflecteer je individueel en samen over de verschillende onderwerpen. Je krijgt telkens een opdracht om thuis uit te voeren.

Dit is een rechtstreeks toegankelijk programma.



Waar en wanneer?

CAW Herentals

Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens op dinsdagavond van 18u30 tot 20u30

Data

18/03	08/04
25/03	22/04
01/04	29/04



Inschrijven?

Scan de **QR-code** hiernaast en **vul het formulier in**, stuur een **e-mail naar groepsbegeleiding@cawdekempem.be** (naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres) of bel ons op het nummer **0800 13 500**. Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt een begeleider contact met je op om het volgende te bespreken:

- Kennismaking met de lesgever
- Je verwachtingen
- Informatie over de inhoud en werkwijze van de sessies

Na de 6 sessies wordt een moment voorzien om even terug te kijken op het traject. De begeleider verzorgt ook het afrondingsgesprek.

MIND-SPRING voor Oekraïense vluchtelingen

Voor wie?

Mind-Spring is een psycho-educatief groepsaanbod gegeven door een opgeleide ervaringsdeskundige samen met een co-begeleider/hulpverlener in de taal van de deelnemers. CAW De Kempen biedt Mind-Spring gratis aan voor Oekraïense vluchtelingen in de eigen taal (Oekraïens en/of Russisch) en dit voor jongeren en volwassenen.

Volgende thema's komen aan bod

- Normale reactie op een abnormale situatie
- Stress, stressklachten
- Rouw en verlies
- Veiligheid
- Identiteit en toekomstplannen
- Voor jongeren: eenzaamheid, leren ontspannen, waar kan je hulp vinden,...

Een Mind-Spring reeks bestaat uit:

- Een infosessie
- 6 Bijeenkomsten van 2 uur
- Een terugkomsessie



Ben je geïnteresseerd in dit aanbod?

Of wil je graag zelf een Mind-Spring reeks organiseren? Neem dan contact op met Vitali, onze Mind-Spring trainer (**vitali.iskra@cawdekempen.be - 0490 / 65 98 52**).

Time-Out

Voor wie?

Time-Out is een project voor mensen die geweld gebruik(t)en tegenover hun (ex)partner. Dit partnergeweld kan zich op verschillende manieren uiten: fysiek, verbaal, psychisch, economisch, materieel ...

Deelnemers kunnen vrijwillig aansluiten. Mensen met een opgelegde maatregel (vrijheid onder voorwaarden, probatie, strafbemiddeling) kunnen terecht in een van onze andere projecten.

Voorbeelden

- *Hoe kan ik ervoor zorgen dat onze ruzies niet meer uit de hand lopen?*
- *Ik zeg, in een ruzie, vaak stop tegen mijn partner, maar hij of zij respecteert dit niet waardoor ik mezelf verlies*
- *Ik heb na een ruzie vaak spijt van de woorden die ik gebruikte en het gedrag dat ik stelde*

Wat doen we?

In groepsessies gebruiken we de Time-Out methode en inzicht in de spanningsopbouw om geweld te voorkomen. Tijdens het startgesprek en de evaluatiegesprekken wordt je (ex) partner indien mogelijk betrokken.

Volgende thema's komen aan bod

- Spiraal van geweld
- Spanningsopbouw
- Triggers
- Veiligheidsafspraken
- Time-Out methode
- Impact op kinderen
- Stressthermometer
- Zelfzorg

Een Time-Out aanbod bestaat uit

- Individuele gesprekken waarin informatie wordt gegeven rond (ex)partnergeweld
- Maandelijke groepsessies:
 - Themagebonden (bv. verslaving)
 - Babbelgroep

Ben je geïnteresseerd in dit aanbod?

Neem contact op met het onthaal van CAW De Kempen via onthaal@kawdekempen.be of op het nummer **0800 13 500**.

Dit aanbod is gratis.

3. Ondersteuningsgroepen

Online aanbod

Inzicht in narcisme

Voor wie?

CAW De Kempen nodigt je uit voor een informatieve en reflectieve sessie rond het thema narcisme. Deze avond biedt een verdiepende blik op narcisme en hoe dit zich kan uiten in relaties, werk en persoonlijke interacties.

De sessie omvat:

- **Inleiding:** Wat houdt narcisme precies in? We verkennen de basiskenmerken en verschillende vormen, met een helder overzicht van theorieën en inzichten.
- **Herkennen en begrenzen:** Tips en handvatten om narcistisch gedrag te herkennen en gezonde grenzen te stellen.
- **Impact en herstel:** We bespreken de invloed van narcisme op je welzijn en hoe je jezelf kunt versterken in het omgaan met dergelijke dynamieken.
- **Ruimte voor reflectie:** Korte reflectiemomenten om eigen ervaringen te overdenken en nieuwe inzichten te verwerken.

Deze sessie is speciaal bedoeld voor mensen die meer willen weten over narcisme en hoe ze hiermee kunnen omgaan.

Waar en wanneer?

04/06

Online van 19u-20:15u

Online (link na aanmelding) via

Zoom Online

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hiernaast of

stuur **een mail** naar **eva.moors@**

cawdekempen.be met vermelding van je naam, e-mailadres, gsm-nummer en adres.

Nadat je bent ingeschreven, krijg je een link om deel te nemen.



Online aanbod Hoogsensitiviteit

Voor wie?

In deze online reeks krijg je meer inzicht in hoogsensitiviteit en overprikkeling. Via psycho-educatie en oefeningen leer je beter om te gaan met je eigen hoogsensitiviteit en/of leer je anderen met hoogsensitiviteit beter te begrijpen.

De sessie omvat:

- Kenmerken en wetenschappelijk onderzoek
- Talenten van hoogsensitieve personen
- Omgaan met de uitdagingen
- Lichaamsbewustzijn en je innerlijke kompas

Waar en wanneer?

18/02	04/03
25/02	11/03

Telkens van 19u tot 20u
Online (link na aanmelding) via
Google Meet

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hiernaast of stuur **een mail** naar **idris.vantentelen@cawdekempem.be** met vermelding van je naam, e-mailadres, gsm-nummer en adres.

Dit is een gratis aanbod.



Online aanbod Stress in balans

Stress in Balans

Iedereen ervaart stress. Recente gebeurtenissen en aanpassingen in ons leven, kunnen ervoor zorgen dat we net meer druk en spanning ervaren.

Voor wie?

Dit aanbod is voor iedereen die zich opgejaagd voelt door stress, of zich soms neerslachtig en angstig voelt, die wakker ligt van negatieve gedachten en niet weet hoe het verder moet.

Wat?

Tijdens deze informatieve avonden bekijken we wat stress is. Hoe komt het dat we stress ervaren? Wanneer is het gezonde stress en wanneer wordt stress ongezond? Je leert omgaan met negatieve gedachten en een onzekere toekomst. Samen kijken we naar jouw stressniveaus en helpen we jou om je mentale veerkracht te versterken. We kijken naar wat jou energie geeft en wat energie wegneemt en hoe we in de toekomst jouw energiegevers kunnen doen toenemen.

Hoe?

Aan de hand van 4 sessies van 1 uur kijken we op een laagdrempelige manier naar stresservaringen en de balans tussen draagkracht en draaglast.

Waar en wanneer?

12/06	26/06
19/06	03/07

telkens van 19u tot 20u
Online (link na aanmelding) via
Google Meet

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hiernaast of stuur **een mail** naar **dirk.deryck@cawdekempem.be** met vermelding van je naam, e-mailadres, gsm-nummer en adres.

Dit is een gratis aanbod.





Live aanbod Perfectionisme • Herentals

Voor wie?

Voor iedereen die interesse heeft in het thema perfectionisme en hier actief mee aan de slag wil gaan.

Wat?

De lat hoog leggen, maximaal willen presteren, willen excelleren, hoge eisen hebben, de beste, liefste, slimste, mooiste of grappigste moeten zijn. Voor wie perfectionist is, zal dit bekend in de oren klinken.

Perfectionisme betekent 'het volmaakte' nastreven, het letterlijk perfect willen doen.

Perfectionisme is niet zeker alleen maar negatief. Maar als je faalangst ontwikkelt door de hoge eisen die je aan jezelf stelt of zelfs helemaal ergens niet aan begint, dan is het tijd om er iets aan te doen.

We bekijken in deze sessies:

- Wat is perfectionisme?
- Wat zijn de kenmerken, voordelen en nadelen?
- Is perfectionisme ongezond?
- Wat zijn de oorzaken?
- Hoe kan je bewust omgaan met perfectionisme?
- Stress en perfectionisme?
- Hoe kan je met mildheid en

zelfcompassie leren omgaan met jezelf?

Hoe?

We bekijken het thema perfectionisme inzichtelijk. Je reflecteert hierover individueel (oefening). We ervaren dit thema samen in oefeningen en passen dit toe. Je krijgt ook telkens een opdracht om thuis uit te voeren tegen de volgende sessie om dit te integreren in je leven.

Inzicht in perfectionisme en hoe je ermee om kan gaan!

Stel je voor dat je jezelf goed vind, precies zoals je bent, hoe heerlijk zou dat zijn...



Waar en wanneer?

Herentals

Hofkwartier 23

2200 Herentals

Telkens op een dinsdagvoormiddag
van 10u-12u30

Data

18/03

25/03

01/04

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hieronder of stuur
een mail naar **groepsbegeleiding@
cawdekempen.be** met vermelding
van je naam, e-mailadres, gsm-
nummer en adres.

Dit is een gratis aanbod.



Live aanbod Lopend stilstaan bij jezelf - Start to run & feel good • Herentals

Voor wie?

Voor iedereen vanaf 18 jaar die graag zichzelf - al lopend - beter wil leren kennen op zowel lichamelijk als psychisch vlak. Deelnemers hoeven geen bepaald looppniveau te hebben. Iedereen die in staat is tot heel rustig joggen is welkom. Er wordt afwisselend gelopen en gewandeld. Tussendoor doen we oefeningen.

Wat?

Al joggend, wandelend en via oefeningen verkennen we - ieder voor zich maar wel in groep - wat het lichaam en onze zintuigen ons vertellen. Waar liggen onze grenzen? Hoe vlot of moeilijk herstellen we na een inspanning? Kunnen we flexibel afstemmen op onze omgeving en anderen rond ons of vraagt dat extra aandacht? Hoe is het gesteld met onze core-kracht en ons reactievermogen? Tot op welke hoogte zijn we al dan niet 'gezond' bezig?

Sessie 1: Lichaamsbewustzijn:

oefeningen rond ademhaling, lichaamsgevoelens en zintuigen.

Sessie 2: Core-kracht en stabiliteit:

oefeningen om de kracht in jezelf te ontdekken en meer balans te vinden.

Sessie 3: Grenzen en veerkracht

verkennen: tot hoe ver kan je gaan en hoe herstel je van iets dat veel van jou heeft gevraagd?

Sessie 4: Zelfvertrouwen en afstemmen op de omgeving:

hoe reageren vanuit jezelf op prikkels om je heen?

Hoe?

We gaan joggen en wandelen, en doen tussendoor oefeningen. We verkennen onszelf door te doén en te ervaren in groep, en dit in een omgeving met verschillende ondergronden.





Waar en wanneer?

Op verschillende locaties in Herentals

Startlocatie: CAW Herentals
Hofkwartier 23, 2200 Herentals

Telkens van 18u tot 19u30 op

Data

29/04	13/05
05/05	19/05

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hieronder of stuur **een mail** naar **greet.essing@cawdekempen.be** met vermelding van je naam, e-mailadres, gsm-nummer en adres.

Lukken de data niet voor jou?
Laat het ons weten en we kijken of er alternatieve data mogelijk zijn.

Dit is een gratis aanbod.



Groep Hoe omgaan met de verslaving van mijn kind - mantelzorggroep voor ouders • Herentals

Voor wie?

Voor ouders met meerderjarige kinderen die een middelenverslaving hebben.

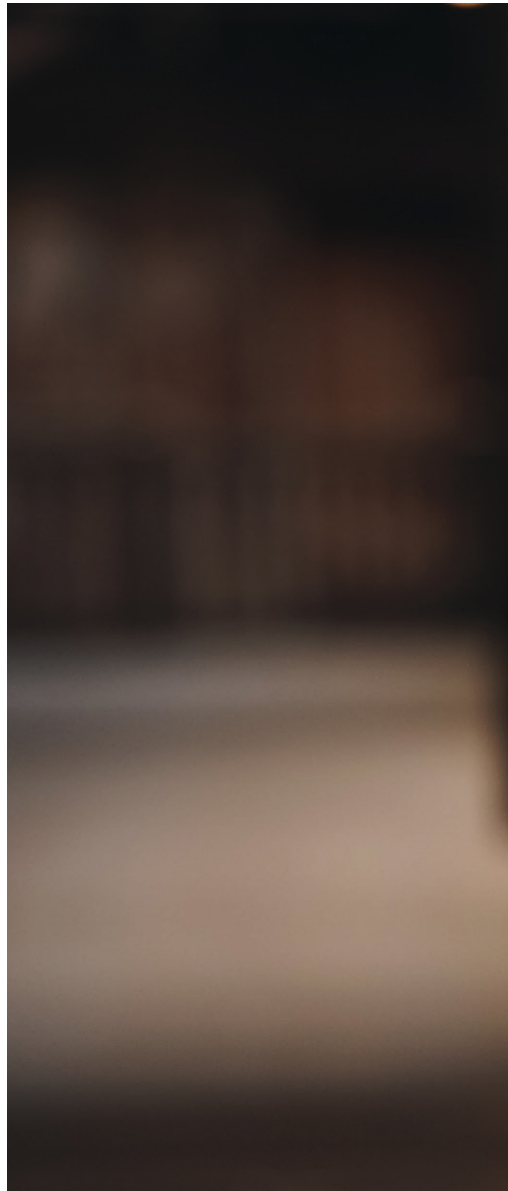
Wat?

Volgende thema's komen aan bod:

- Vertrouwen
- Loslaten
- Grenzen stellen
- Omgaan met hoop en teleurstelling
- Omgaan met je omgeving

Hoe?

Deze groep voor ouders wordt begeleid door een psycholoog die aan de hand van psycho-educatie relevante thema's aan bod laat komen. De kracht van de groep zit vooral in het uitwisselen van ervaringen en kennis van de deelnemende ouders.





Waar en wanneer?

CAW Herentals

Hofkwartier 23

2200 Herentals

Telkens op donderdagavond van 19u tot 21u

Data

06/02

20/03

08/05

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hieronder of stuur **een mail** naar **groepsbegeleiding@cawdekempen.be** met vermelding van je naam, e-mailadres, gsm-nummer en adres.

Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt de begeleider telefonisch contact met je op om kennis te maken.



Groep Omgaan met verlies en rouw • Herentals

i.s.m. de Herstelacademie Kempen

Wat?

Verlies en verdriet is iets waar we allemaal mee te maken krijgen. Dit kan verlies van een geliefde zijn, een goede vriend(in), een huisdier, job of gezondheid.

In deze korte avondcursus zoeken we samen naar wat verlieservaringen teweeg kunnen brengen en hoe we ermee om kunnen gaan. Je krijgt achtergrondinformatie over verlieservaringen en emoties. In een kleine en veilige groep, worden ervaringen hierover gedeeld.



Waar en wanneer?

VTC DE MIXX

Zaal Blaberg

Asbroek 1H

2230 Herselt

Telkens op dinsdagdagavond van
18u30 tot 21u

Data

22/04 13/05

29/04 20/05

06/05

Inschrijven?

www.herstelacademie.be/kempen

Je kan rechtstreeks instappen in een groep. 5€ per sessie.

Groep Omgaan met stress in verbinding met de natuur • Geel (binnen en buiten)

i.s.m. Herstelacademie Kempen

Voor wie?

Voor iedereen die kampt met stress en tot rust wil komen.

Voorbeelden

- *Ik ben vaak opgejaagd en word overspoeld door alle to-do-lijstjes in mijn hoofd.*
- *Ik sta vaak moe op en zie op tegen wat me die dag te wachten staat.*

Wat?

Dit is een laagdrempelige ondersteuningsgroep van 3 sessies waar je met hulp van de natuur op zoek gaat naar meer evenwicht in je hoofd. Dit programma is gebaseerd op de belangrijke waarde 'bewustzijn'. We gebruiken elementen in de natuur als metaforen. Tijdens deze reeks gaan we ook wandelen. Al wandelend kan je je creativiteit verhogen en meer kansen ontdekken.

Deze reeks wordt in samenwerking met de Herstelacademie Kempen gegeven door een hulpverlener en een ervaringsdeskundige.

Hoe?

Tijdens sessies gaan we onder andere wandelen en wisselen we aandacht- en ademhalingsoefeningen af met theorie. Je krijgt opdrachten die je nadien voor jezelf kan gebruiken. Dit is een open groep, iedereen kan deelnemen.

Waar en wanneer?

CAW Geel

Fien Geerinckxstraat 71 bus 1
2440 Geel
sessie 1 en sessie 2

**afspraak aan het kruispunt
Maneshoeve met Gemeenteheide**
(parkeren kan langs Gemeenteheide)
sessie 3 en sessie 4

Telkens op woensdagvoormiddag van
9u30 tot 11u30

Data

25/06	09/07
02/07	16/07

Inschrijven?

www.herstelacademie.be/kempen
Je kan rechtstreeks instappen in een groep. 5€ per sessie.

Groep Van isolement naar verbinding - eenzaamheid doorbreken • Turnhout

i.s.m. Herstelacademie Kempen

Wat?

Voel jij je wel eens alleen? En is dat dan eenzaamheid? Wanneer is het fijn en wanneer is het lastig om alleen te zijn? Wanneer en met wie voel jij je wel verbonden? In deze cursus zoek je, onder begeleiding van een professional en ervaringsdeskundige, naar antwoorden en krijgen we meer inzicht in het gevoel van eenzaamheid.

In een kleine en veilige groep spreken we over eenzaamheid, hoe het ervaren wordt en hoe we het in kleine stapjes kunnen aanpakken. Door samen te zijn en erover te spreken, hebben we alvast het eerste stapje gezet...

Waar en wanneer?

Buurthuis De Merode

De Merodelei 62

2300 Turnhout

Telkens van 10u tot 12u

Data

04/06

11/06

Inschrijven?

www.herstelacademie.be/kempen

Je kan rechtstreeks instappen in een groep. 5€ per sessie.



Groep Grip op heftige emoties • Mol

i.s.m. Herstelacademie Kempen

wat?

Woede, intens verdriet... het kan je ongewild overspoelen. Het zijn heftige emoties die we niet altijd in de hand hebben. Soms word je zo kwaad dat je het gevoel hebt iets stuk te willen maken. Tijdens deze cursus zoeken we uit hoe we hier op een bewuste manier mee om kunnen gaan.



Voorbeeld

- *Als ik slecht nieuws krijg, stort ik vanbinnen in, maar doe alsof er niets aan de hand is.*

Door psycho-educatie leer je in vier sessies om de balans en het rustpunt in jezelf te vinden. Het is een laagdrempelige cursus gericht op ageren (bewust te handelen) in plaats van reageren (onbewust handelen). Er zijn opdrachten, je reflecteert samen of individueel over diverse onderwerpen.



Waar en wanneer?

CAW Mol

Markt 62

2400 Mol

Telkens op donderdagvoormiddag
van 9u30 tot 11u30

Data

20/02 20/03

06/03 03/04

Inschrijven?

www.herstelacademie.be/kempen

Je kan rechtstreeks instappen in een groep. 5€ per sessie.

Ondersteuningsgroepen

Infoavonden Tieners in huis

i.s.m. Huis van het Kind KORDIA

Voor wie?

Voor alle (groot)ouders met tieners in huis. Kinderen nemen niet deel aan de groep.

Deze infoavonden kunnen apart of als reeks gevolgd worden.

Het is ook mogelijk om een individueel gesprek over je tiener te plannen met een begeleider.



Inschrijven?

Inschrijven kan via **huisvanhetkind@kordia.be** (naam, e-mailadres, gsm-nummer en postadres).

Meer info vind je op **<https://www.kordia.be/huis-van-het-kind/12-tot-24-jaar>**



Lezing: Puberteit, wat is het, wat doet het en wat doe ik er als ouder mee

En plots is het zover: je bent ouder van een tiener. Jouw opvoedtrucjes werken niet meer. Meegaan naar school is een no-go. Jouw dagelijkse knuffel maakt plaats voor gebrom. Tijdens deze lezing gaan we in op wat puberteit betekent. Als je nadien meer wilt weten over de thema's die aan bod komen gedurende andere avonden, kan je op één of meerdere van onze infoavonden inschrijven om je te verdiepen in de wonderde wereld van de puber.

Veelzijdige ontwikkeling bij tieners

Tussen 12 en 20 jaar, de overgang van kindertijd naar volwassenheid, maken tieners een veelzijdige ontwikkeling door. Hun lichaam groeit vanbinnen en vanbuiten en als ouder sta je soms versteld van hoe snel dit alles gaat. Je tiener blijkt plots altijd honger te hebben, wordt regelmatig overspoeld door heftige, wisselvallige emoties, heeft interesse in meisjes en/of jongens,... Als ouder is het soms moeilijk dit te vatten.

Tijdens deze infoavond gaan we dieper in op de ontwikkeling van het puberlichaam en brein. We geven handvatten om onze tiener beter te begrijpen en ondersteunen.

Waar en wanneer?

Locatie en meer info
www.kordia.be/huis-van-het-kind/12-tot-24-jaar

Data

13/02 — 19u-21u

Grenzen stellen

Ouders met tieners in huis worden dagelijks geconfronteerd met loslaten en grenzen stellen. Wat in het ene gezin vanzelfsprekend is, kan in het andere gezin absoluut niet. En zo is het als ouder soms moeilijk beslissingen te nemen over de vele vragen die hun tiener dagelijks stelt.

Tijdens deze infoavond reiken we handvatten aan om als ouder vertrouwen te hebben in je eigen intuïtie en gevoel en zo waakzaam te zorgen voor je tieners.

Waar en wanneer?

Locatie en meer info
www.kordia.be/huis-van-het-kind/12-tot-24-jaar

Data

27/02 — 19u-21u

Praten met mijn tiener

Elke ouder wil graag een goede relatie met zijn tiener, maar in de praktijk monden gesprekken vaak uit in ruzie en conflict. Goede bedoelingen van ouders worden door de tiener vaak opgevat als bemoeizucht. Een tiener die vooral met zichzelf bezig is, wordt door de ouders soms gezien als ondankbaar. En eigenlijk willen zowel ouder als kind niets liever dan goed overeenkomen.

Tijdens deze infoavond geven we tips over hoe je tiener beter te begrijpen en op een verbindende manier te communiceren.

Waar en wanneer?

Locatie en meer info
www.kordia.be/huis-van-het-kind/12-tot-24-jaar

Data

17/03 — 19u-21u



Sociale media en gamen

Games, TikTok, YouTube, Snapchat, ... Beeldschermen werken als een magneet op tieners en vormen een belangrijk onderdeel van hun leefwereld. Hoe ga je als ouder om met het gsm-gebruik van je kinderen? Of wat als je kinderen continu actief zijn op sociale media of voortdurend gamen? Wat maakt dit zo aantrekkelijk voor hen en hoe hou je het binnen de perken? Waar moet je zeker op letten? Hoe maak je hier afspraken over?

Tijdens deze infoavond geven we door middel van psycho-educatie tips en inzichten mee over het omgaan met sociale media en gamen, maar we willen zeker ook de ruimte bieden om eigen ervaringen en tips met andere ouders te delen.

Waar en wanneer?

Locatie en meer info
www.kordia.be/huis-van-het-kind/12-tot-24-jaar

Data

24/04 — 19u-21u



Wandelsessie voor ouders met tieners (zonder de tieners)

wandeling in de natuur: 'obstakels' als ouder overwinnen en mild zijn voor jezelf

Mei is de maand
van de opvoeding

We maken een wandeling waarin je als ouder letterlijk en figuurlijk leert omgaan met de hindernissen bij het opvoeden van pubers. Als vanzelf komen er vragen zoals: Wat doet dit met jou? Hoe voel jij je als je ergens tegenaan botst? Maar ook kan je in de natuur krachten ontdekken die je als ouder sterk maken.

Ontmoet andere ouders en wandel mee. Aan de hand van eenvoudige oefeningen deel je je verhaal zodat je (h)erkenning, maar ook tips en tricks kan vinden en geven.

Deze wandeling is zinvol om samen met jouw partner te ervaren.

Waar en wanneer?

Liereman
Schuurhovenberg 43
2360 Oud-Turnhout

meer info
www.kordia.be/huis-van-het-kind/12-tot-24-jaar

Data
22/05 — 19u

Infoavonden voor ouders met kinderen 6-12 jaar

i.s.m. Huis van het Kind KORDIA

Omgaan met stress bij kinderen

Als volwassene link je stress soms snel met je job of drukte in het huishouden,... Maar ook kinderen hebben vaak last van stress. Vaak is dit niet zichtbaar of uit zich dit in onverklaarbaar gedrag. En dan weet je als ouder soms niet goed wat te doen om dit te verhelpen. Tijdens deze avond vertellen we meer over wat stress precies betekent, wat dit met de hersenen van je kind doet, hoe kinderen stress uiten. En heel belangrijk: wat je zelf kan doen als ouder om stress bij je kind te verlichten.

Omgaan met hooggevoeligheid bij kinderen

Veel kinderen zijn wel eens overprikkeld. Maar wat als je kind extra snel overprikkeld raakt, heel gevoelig is voor licht, geluid, aanraking... of misschien vaak alleen wil zijn? Dan is het voor jou als ouder een uitdaging om gepast te reageren op de behoeften van je kind. En wanneer kan je nu echt spreken van hooggevoeligheid? Tijdens deze infoavond geven we door middel van psycho-educatie tips en inzichten over omgaan met hooggevoeligheid bij kinderen. We bieden ook ruimte om eigen ervaringen en tips te delen met andere ouders.

Waar en wanneer?

Locatie en meer info
www.kordia.be/huis-van-het-kind/3-tot-12-jaar

Data

10/03 — 19u-21u

Waar en wanneer?

Locatie en meer info
www.kordia.be/huis-van-het-kind/3-tot-12-jaar

Data

23/04 — 19u-21u



Heftige emoties bij kinderen

Bang, boos, blij, gefrustreerd, verdrietig, jaloers of teleurgesteld. Allemaal emoties die kinderen regelmatig ervaren. In de opvoeding is het omgaan met emoties vaak ingewikkeld. Je probeert van alles, maar kinderen uiten hun emoties primair en daardoor vaak heftig. Denk maar aan een driftbui, extreme angst of een fikse boosheid. Hoe kan je je kind helpen om terug rustig te worden en ondersteunen in het leren omgaan met emoties?

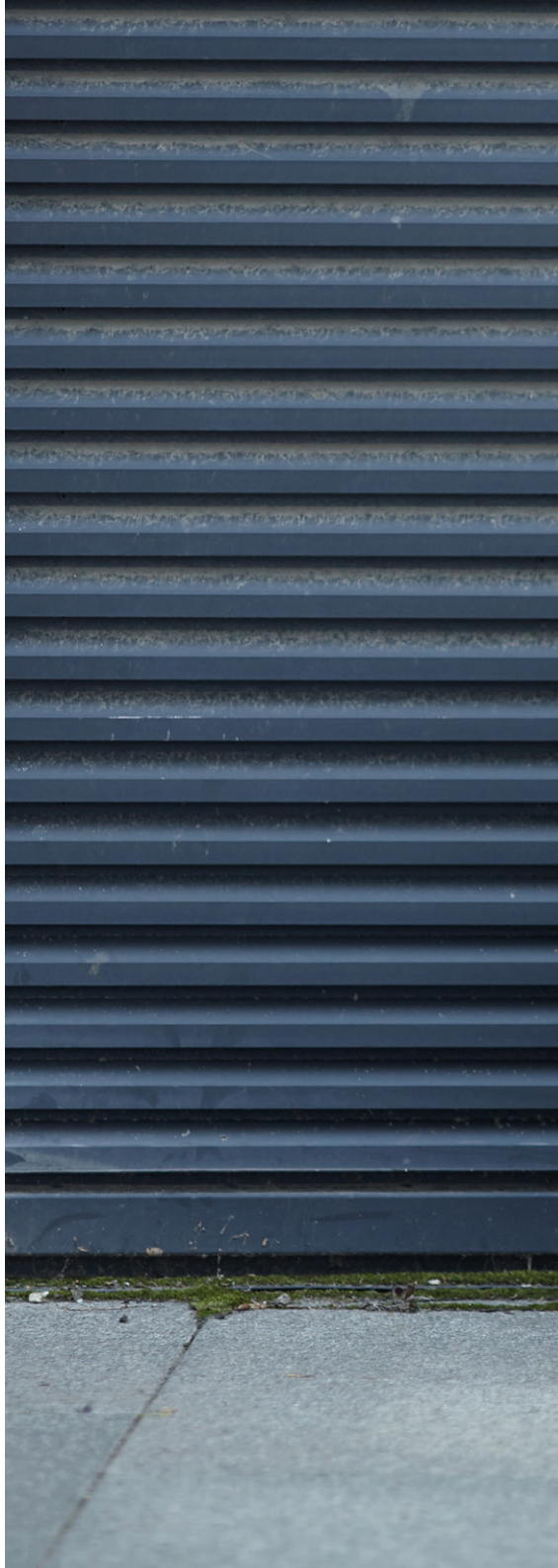
Tijdens deze infoavond geven we door middel van psycho-educatie tips en inzichten mee over het omgaan met hevige emoties, maar we bieden zeker ook de ruimte om eigen ervaringen en tips met andere ouders te delen.

Waar en wanneer?

Locatie en meer info
www.kordia.be/huis-van-het-kind/3-tot-12-jaar

Data

05/06 — 19u-21u





Groep Veerkrachtig ouderschap na scheiding • Mol

i.s.m. CKG Lentekind en Huis van het Kind regio BalDeMoRe

Voor wie?

Deze groep is er voor ouders die plannen te scheiden of gescheiden zijn.

Voorbeelden

- *Ik heb het gevoel dat de communicatie met mijn ex-partner niet zo goed verloopt. Hoe stop ik de discussies met mijn ex?*
- *Ik maak me zorgen over de kinderen en weet niet goed hoe ik met hen moet spreken over de scheiding.*

Wat?

De volgende onderwerpen komen aan bod

- Wie ben ik als ouder? Hoe blijf ik in mijn kracht staan als het moeilijk loopt met de ex-partner? Hoe kan ik beter communiceren? Hoe laat ik me niet meeslepen in deze hoogoplopende conflicten?
- Hoe beleven mijn kinderen de scheiding? Hoe kan ik er als ouder voor zorgen dat ik gepast reageer op hen?
- Wat is de invloed van familie/vrienden in je scheidingsverhaal? Hoe zorg je ervoor dat zij jou helpen om er te zijn voor de kinderen?
- Evaluatie van de voorbije sessies en verder inzoomen op thema's die in de groep aan bod komen.

Hoe?

Deze ouderreeks zet in op de kracht van ouders door enerzijds zelfzorg te hebben en anderzijds vanuit deze zelfzorg een proces gaande te houden waarin de betrokkenen minder of niet de nood hebben om de strijd aan te gaan. En dit aan de hand van psycho-educatie en oefeningen.



Waar en wanneer?

't Getouw/cultuurcentrum Mol
Molenhoekstraat 2
2400 Mol

Telkens op donderdagvoormiddag
van 9u30 tot 12u

Data

13/03
20/03
27/03
03/04

De verschillende sessies volgen
elkaar op. Daarom is het belangrijk
om aanwezig te zijn bij alle sessies.

Inschrijven?

Scan de **QR-code** hieronder en
vul het formulier in, stuur een
e-mail naar [cawdekepen@cawdekepen.be](mailto:cawdekepen@cwdekempen.be) (naam,
e-mailadres, gsm-nummer en
postadres) of bel ons op het nummer
0800 13 500. Dit aanbod is gratis.

Dit aanbod is gratis.

Nadat je je hebt ingeschreven, neemt
de begeleider telefonisch contact
met je op om kennis te maken.



Vragen?

Heb je vragen over dit aanbod? Twijfel je aan wat het beste bij je past? Of heb je andere hulp nodig?

Neem dan contact op met het algemeen onthaal:

onthaal@cawdekempen.be

0800 13 500

Over het CAW

Iedereen heeft het wel eens moeilijk...

Dat hoort bij het leven. Soms kan je terecht bij vrienden of familie. Of vind je er zelf een weg doorheen. Maar iedereen kent ook momenten dat het helemaal niet meer lukt. Daar heb je recht op. Maar iedereen heeft ook recht op goede hulp.

Daarvoor is het CAW er!

Het Centrum Algemeen Welzijnswerk (CAW) helpt mensen met al hun vragen en problemen die te maken hebben met welzijn. We geven steun aan diegenen die het moeilijk hebben zodat ze zelf terug verder kunnen. We bieden rust aan diegenen die dat kwijt zijn. We versterken de mogelijkheden van mensen en staan hen bij in het benutten van hun basisrechten. We bestrijden elke vorm van uitsluiting en komen op voor een menswaardig leven voor iedereen. We gaan voor gelijke kansen en een harmonieuze samenleving.